



## **ПАМЯТКА** **для родителей детей с нарушенным зрением**

Семья является ячейкой общества. Роль семьи в воспитании ребёнка с нарушенным зрением огромна. Важно преодолеть негативное отношение родителей к зрительной недостаточности ребёнка и его возможностям, а также формировать позитивное отношение к будущему своего ребёнка. Большое значение родители должны уделять знаниям возрастных и индивидуальных особенностей детей с нарушением зрения и трудностей их воспитания.

Неправильное взаимопонимание среди членов семьи может отрицательно сказываться на детях. Основным условием положительных влияний на детей является согласие, разумные взаимоотношения родителей и старших членов семьи (братьев, сестёр). Дети не должны быть свидетелями конфликтов и скандалов в семье. Нарушения и недостатки воспитания в семье является отрицательным психогигиеническим фактором риска.

**1. Ищите и изучайте информацию.** Не стесняйтесь спрашивать у специалистов и других родителей непонятные вам слова, термины.

Активно посещайте родительские собрания, изучайте предоставленные специалистами материалы (консультации, рекомендации, советы, памятки) о развитии, обучении и воспитании детей в «Родительском уголке».

Старайтесь найти соответствующую литературу, знакомьтесь с ней.


Не бойтесь задавать вопросы, поскольку, задавая их, вы учитесь лучше понимать то, что касается вашего ребёнка. Записывайте вопросы при встрече со специалистами и вопросы, возникающие в ходе разговора. Заведите дневник, в который заносите всю полученную информацию.

**2. Не будьте робкими.** Многие родители чувствуют себя неловко в присутствии людей с медицинским и педагогическим образованием. Не следует робеть перед профессионалами, занимающимися вашим ребёнком. Вам не нужно извиняться за то, что вы хотите знать, что происходит. Не думайте о том, что вы слишком назойливы или задаёте много вопросов. Помните: это ваш ребёнок, и происходящее может оказать огромное влияние на вашу жизнь и на его будущее.

**3. Держите в курсе проблем вашего ребёнка ваших близких.** Не скрывайте от них своих чувств, не замыкайтесь на проблемах вашего ребёнка, общайтесь с другими детьми, делитесь с друзьями. Живите сегодняшним днём. Сравнивайте успехи вашего ребёнка сегодня с успехами вчерашнего дня.

**4. Не бойтесь проявлять чувства.** Многие родители, особенно отцы, подавляют свои эмоции, так как полагают, что выказывать свои переживания – это проявление слабости. Но проявление чувств ни чуть не уменьшает силы духа.

**5. Научитесь справляться с горечью и озлоблением.** Это вполне понятно, когда родители узнают, что с их ребёнком связаны серьёзные проблемы. Но постарайтесь понять, что отрицательные эмоции вредят, ослабляют вас, постарайтесь справиться с ними. Жизнь лучше, когда чувства положительны.



Вы будете лучше подготовлены к новым испытаниям, если горькие чувства отступят перед вашей энергией и инициативой.

**6. Постарайтесь быть благодарным.** Трудно оставаться раздражённым, если чувствуешь благодарность. Иногда, когда всё кажется не привлекательным, не просто найти причину для благодарности. Однако, если вы вспомните всё хорошее, оглянетесь вокруг, возможно, положительные чувства перевесят отрицательные эмоции.

**7. Придерживайтесь реальности.** Придерживаться реальности – это принимать жизнь такой, какая она есть, и осознавать, что есть вещи, которые мы не можем изменить, и есть вещи, которые мы изменить можем. Ваша задача – научиться отличать то, что мы можем изменить, и затем действовать.

**8. Не забывайте о себе.** В сложных жизненных ситуациях каждый человек ведёт себя по-разному. Может быть, вам помогут несколько общих советов: отводите время на отдых; питайтесь на столько хорошо, насколько можете; уделяйте время себе; обращайтесь к другим людям за эмоциональной под-держкой.

**9. Избегайте жалости.** Жалость к самому себе, жалость со стороны других людей или жалость к ребёнку делает беспомощным. Сопереживание, т.е. способность чувствовать с другим человеком – вот то чувство, которое сле-дует поощрять.

**10. Не осуждайте.** Бывает, что некоторые родители осуждают людей за их негативную реакцию по отношению к самим родителям или к их ребёнку. Не следует обижаться на людей, которые не способны реагировать так, как хотелось бы Вам.

**11. Помните, что это ваш ребёнок.** Да, развитие вашего ребёнка может отличаться от развития других детей, но это не делает его менее ценным, менее важным или менее нуждающимся в вашей любви и заботе. Любите вашего ребёнка и радуйтесь ему.

**12. Осознайте, что вы не одиноки.** Чувство одиночества, когда становится известен диагноз, знаком всем родителям с тяжёлыми нарушениями зрения. Ослабить это чувство вам поможет сознание, что его испытывают многие другие, что понимание и конструктивная помощь доступны для вас и вашего ребёнка, и вы не одиноки.

***Вы всегда можете обратиться за помощью и поддержкой к специалистам нашего учреждения.  
Успехов Вам!***

### **Советы родителям по воспитанию и обучению ребёнка с нарушением зрения дома**

- Беседуя с ребёнком, демонстрируйте ему наглядные явления и предметы окружающего мира, свои действия. Например, предметы домашнего обихода необходимо не только показывать, объясняя их назначение, но и давать ребёнку в руки, показывая действия с ними. Постепенно в совместную с ребенком деятельность включайте всё большее число действий с привлекательными предметами, поддерживайте тем самым эмоциональный контакт с ребенком и развивайте возможности его восприятия, познавательные способности.

- С новой игрушкой ребёнка необходимо познакомить: вместе с малышом рассмотреть её, обследовать с помощью осязания, рассказать и показать, как с ней можно играть

Знакомя ребёнка с разными предметами, игрушками, обращайтесь к его вниманию на разнообразные признаки и качества (цвет, форму, величину, материал, из которого они сделаны, особенности строения и др.). Обследование с малышом всех предметов проводите от основных частей к деталям. Например, при обследовании деревянной пирамидки: «Это пирамидка (возьмите руки ребёнка в свои и, обхватив пирамидку, проведите руками ребёнка по ней сверху вниз). Посмотри, как много колец у пирамидки, они все разного цвета и размера. Внизу самое большое колечко, а сверху – самое маленькое (*зрительное восприятие сопровождается ощупыванием*). Кольца можно снимать со стрежня пирамидки, но сначала нужно снять макушку, которая находится на самом верху. Почувствуй на ощупь, какие колечки гладкие и тёплые – они деревянные. Чтобы правильно собрать пирамидку, надо каждый раз искать самое большое колечко среди всех». В конце знакомства с пирамидкой, малыш, проводя по пирамидке руками сверху вниз, убеждается в том, что её правильно собрали.

- Воспитывайте у ребёнка привычку выполнять различные действия в определённом порядке, формируя алгоритм выполнения практических действий.
- Когда вы впервые показываете какие-то действия малышу, возьмите его руки в свои и покажите, что и как надо делать, направляя руки ребёнка. После нескольких упражнений предложите ему выполнить действия самостоятельно.
- Учите ребёнка ориентироваться на собственном теле, показывать и называть части тела, их пространственное расположение (голова вверху, руки вверху туловища по бокам, ноги внизу и т.д.). Знакомьте с направлениями пространства от себя (справа, слева, впереди, позади и т.д.).
- Обращайте внимание ребёнка на окружающие звуки, шумы, учите различать их по силе, направлению. Упражняйте в передвижении в пространстве, ориентируясь на звуковые сигналы, для этого играйте в подвижные игры, например, «Жмурки».
- Развивайте способность ориентироваться на плоскости стола, на листе бумаги. Ребёнку надо объяснить: «Всё, что находится на столе, около правой руки – справа от него, а то, что находится около левой рук – слева». На первом этапе обучения можно надеть на правую руку ребёнка браслет, колечко или что-то другое, которое будет являться для него ориентиром.
- Играя с ребёнком в малоподвижные развивающие игры, помните, что их длительность не должна превышать одного часа в течение дня. Продолжительность непрерывной зрительной нагрузки не более 10-15 минут.
- Учите ребёнка внимательно и до конца выслушивать взрослого и отвечать на вопросы.
- Чем большим количеством разнообразных практических навыков овладеет ребёнок с нарушением зрения в дошкольном возрасте, тем легче ему будет адаптироваться к условиям дальнейшей самостоятельной жизни.

## Посмотри на мир глазами ребёнка


...Для обучения ребёнка огромное значение имеют его отношения с заботящимися о нём взрослыми, количество проведённого ими вместе времени и общность их интересов!

Кэрол Холидей

В настоящее время из года в год всё больше и больше растёт количество детей, имеющих нарушения зрения. Перед многими родителями, имеющими детей с нарушением зрения, нередко стоит вопрос: как же заниматься с ребенком дома? Родителям нужно научиться объективно оценивать возможности своего ребёнка – кстати, они не так уж малы. Большое значение для коррекции зрения детей имеет правильная организация занятий в домашних условиях.

Эмоциональное общение с мамой и папой, их доброжелательное, ласковое отношение, поощрение и поддержка необычайно важны для ребёнка с нарушением зрения. В тоже время *не стоит чрезмерно опекать ребёнка*, предупреждать любое его желание. Это может привести к тому, что ребёнок вырастет эгоцентричным, неприспособленным к жизни, полностью зависимым от окружающих. Когда же возможности ребёнка переоцениваются, к нему предъявляются завышенные требования, которые он не в состоянии выполнить - результат аналогичен предыдущему: ребёнок становится беспомощным даже в самых несложных жизненных ситуациях. Побольше общайтесь с ребёнком. Следите за тем, чтобы любое употребляемое вами слово было связано с конкретным предметом или явлением, обязательно объясняйте значение каждого слова. Нарушение зрения ограничивает возможности малыша подражать действиям взрослого, поэтому он не может самостоятельно усвоить многие навыки. Постарайтесь выработать у своего ребёнка привычку выполнять различные действия в определённой последовательности, например, сначала надо вымыть руки, затем почистить зубы, прополоскать рот, вымыть лицо и т.д. Не только сами проговаривайте все свои совместные с ребёнком действия, но постепенно учите этому и малыша. Навыки, приобретённые путём неоднократных повторений, автоматизируются – это даёт ребёнку возможность выполнять их самостоятельно. Чем больше навыков самостоятельной деятельности приобретает ребёнок, чем больше узнаёт он о предметах и явлениях окружающего мира в дошкольном возрасте, тем легче будет ему адаптироваться к новым условиям и требованиям будущей школьной жизни.

У слабовидящих дошкольников по сравнению с нормально видящими развитие пространственной ориентировки протекает замедленнее и с значительными трудностями. Связано это с ограничением у детей зрительной информации об окружающем, а также с неумением пользоваться при ориентировке неполноценным зрением и другими сохранными анализаторами. Для организации специального обучения дошкольников с нарушением зрения ориентировке в пространстве необходимо учитывать возраст ребенка, влияние на его развитие нарушения зрения, а также индивидуальных особенностей и потенциальных возможностей каждого ребенка. Большое место в этой работе следует отвести специальным дидактическим играм и упражнениям. Родители, желающие оказать помощь своим детям в приобретении и совершенствовании навыков ориентировки в пространстве, могут проводить такие игры в условиях семьи.



Слабовидящий ребенок не имеет возможности использовать зрительный контроль при выполнении своих действий поэтому:

- взрослому необходимо повторять действие столько раз, сколько это необходимо для усвоения ребенком процесса выполнения действий;
- необходимо использование совместного выполнения (взрослого и ребенка) задания;
- важно обеспечить переход от полного к частичному совместному выполнению задания, предоставляя ребенку все больше самостоятельности.

Общая продолжительность занятий дома в течение дня не должна превышать 40 минут. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня и чтобы между этими занятиями было время для активных игр и пребывания на свежем воздухе.

Предлагайте ребёнку делать только то, что он на данном этапе своего развития в состоянии выполнить. Часто ребёнок не может сделать что-то хорошо из-за низкого зрения, ограничивающего контроль над собственными действиями и действиями взрослых. Если ребёнок отказывается от выполнения ваших заданий, не стоит заставлять его. Постепенно подводите его к выполнению действий, настраивайте.

Заинтересовывать ребёнка, активизировать его внимание и желание поможет игровая ситуация, использование любимых игрушек ("Мишка тоже будет делать это", "Собачка поиграет вместе с нами" и т.д.). Очень важны ролевые игры (в дочки-матери, во врача, в магазин и т.д.). Вас не должно удивлять, что приходится неоднократно повторять обращённые к ребёнку слова, просьбы, поручения. Это связано с *неустойчивостью внимания*, которое свойственно детям с нарушением зрения. Если вы хотите улучшить зрение ребёнка, то подберите ему соответствующие игры и игрушки. Полезна любая игрушка, которая прыгает, вертится и движется; полезны любые игры с использованием мяча; целесообразно *уменьшить время игр, способствующих пристальному смотрению*. Опыт показывает, что до определённого возраста (приблизительно до 4 лет) слабовидящие дети боятся мягких игрушек с длинным ворсом и кукол с длинными волосами. Но если уж малыш полюбил какую-то игрушку, то эта привязанность будет очень длительной.

**Учтите:** дети должны смотреть только специальные детские передачи. Длительность непрерывного просмотра или занятий дошкольника не должна превышать 30 минут, оптимальное расстояние для зрения - 2,0 - 5,5 м от экрана телевизора и 40 см от монитора компьютера, сидеть необходимо не сбоку, а прямо перед экраном.

Приобрести навыки поведения в повседневной жизни детям с нарушениями зрения помогут следующие рекомендации:

1. Родителям необходимо постоянно поддерживать интерес ребёнка к лечению, которое весьма продолжительно.
2. Дети с патологией зрения неправильно понимают слова, так как слабо соотносят их с реальными объектами, поэтому им необходима квалифицированная логопедическая помощь.



3. Нужно обращать внимание детей на разнообразные звуки: как шумит машина, работает холодильник, течет вода, шумит ветер и т. п.
4. Обучая ребёнка какому-либо действию, необходимо многократно повторять его рука в руку, вырабатывая автоматизм. Полученные навыки важно поддерживать постоянно.
5. Для детей с косоглазием и амблиопией огромное значение имеет развитие стереоскопического зрения. Весьма эффективны в этом случае такие игры, как настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, городки. Эти игры требуют от детей оценки глубины пространства, удаленности предметов и расстояния между ними.
6. Для слабовидящих детей больше подойдут настольные игры: Бильярд, Футбол, Хоккей, с помощью которых дети смогут тренироваться в определении удалённости объектов в пространстве относительно себя и других объектов, расстояния между ними.
7. Катание на велосипеде также вполне доступно детям с нарушениями зрения и весьма полезно, но под контролем взрослых.
8. Всем детям с нарушением зрения полезно играть с различными крупными конструкторами для закрепления бинокулярного и развития стереоскопического зрения.